



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.02.2024**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2220 kcal białko – 97g tłuszcz – 91g NKT – 30g węglowodany – 279g cukry ogółem – 48g błonnik pokarmowy – 36g sól – 6g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2084 kcal białko – 98g tłuszcz – 64g NKT – 26g węglowodany – 294g cukry ogółem – 75g błonnik pokarmowy – 27g sól – 5g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 150g Kotlet mielony smażony 120g (GLU, JAJ, MLE, SEZ, ORZ, SOJ) Buraki gotowane 150g (GLU) Mandarynki 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Pulpety gotowane w sosie własnym 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Buraki gotowane 150g (GLU) Banan 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 200g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (MLE, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 200g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50g Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Mus owocowy Kefir 200g (MLE)	Mus owocowy Kefir 200g (MLE)

GLU – zboża zawierające gluten

MLE – mleko i produkty pochodne

SEL – seler i produkty pochodne

JAJ – jaja i produkty pochodne

SOJ – soja i produkty pochodne

GOR – gorczyca i produkty pochodne

S02 – dwutlenek siarki/siarczyny

ORZ – orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEZ – nasiona sezamu i pochodne

RYB – ryby i pochodne

OZI – orzeszki ziemne i pochodne